



**Palavern** heisst, sich offen und persönlich in einer Runde von interessierten Männern über wesentliche Lebens Themen auszutauschen.

Ausgangspunkt beim Palavern ist das eigene Erleben, die eigene Betroffenheit. Jeder kann offen reden ohne von den Anderen befragt oder beurteilt zu werden

Mitglieder von ForumMann leiten ins Thema ein und hüten das Gespräch.

# MännerPalaver

## ForumMann

ist eine Männerinitiative in der Ostschweiz.

Dabei sind Männer ganz unterschiedlicher Art betreffend Alter, Herkunft, Beruf und Lebenssituation.

Dies ergibt eine Vielfalt von Erfahrungen, Meinungen und Ansichten.

Entsprechend bereichernd und spannend ist der Austausch in verschiedenen Männerspezifischen Angeboten.

21.10.2019 - Montag

### **Mann und Alleinsein**

Herisau, Altes Zeughaus

18.11.2019 - Montag

### **Mann und Befreiung**

Herisau, Altes Zeughaus

09.12.2019 - Montag

### **Mann und Homophobie**

Herisau, Altes Zeughaus

13.01.2020 - Montag

### **Mann und Illusionen**

St. Gallen, Katharinensaal

16.03.2020 - Montag

### **Mann und Hilfsbereitschaft**

St. Gallen, Katharinensaal

20.04.2020 - Montag

### **Mann und Frau(en)**

St. Gallen, Katharinensaal

Eintreffen ab 18:30

Palaver 19 bis 21 Uhr

Keine Anmeldung nötig.

Kostenbeitrag: 10.00 CHF/Abend

Rückfragen an: 076 536 85 64

**www.forummann.ch**

info@forummann.ch

ForumMann

Postfach 331

9004 St. Gallen

## **MännerPalaver 2019/20 – St. Gallen und Herisau**

Palavern ist mehr als bloss herumreden. Im Kreis von Männern jeden Alters zusammensitzen, hören was andere übers Mann-Sein denken und wie sie sich fühlen in ihrer Männerhaut, die Vielfalt der Ideen konzentrieren, die Macht der Phantasien ausschöpfen, gemeinsam Fragen stellen und nach Antworten suchen ... palavern.

Die nachfolgenden Stichworte sind Anregungen, wie wir zusammen ins Gespräch kommen können.

### **Mann und Alleinsein**                      21. Oktober 2019, Herisau, Altes Zeughaus

- Suche ich das Alleinsein oder tendiere ich dazu, solche Momente zu vermeiden?
- Was hat Alleinsein bei mir für eine Wirkung?
- Zu was für Lösungen hat das Alleinsein geführt? Oder hat es das Finden von Lösungen blockiert?

### **Mann und Befreiung**                      18. November 2019, Herisau, Altes Zeughaus

- Alle Fesseln sprengen! – Auch meine Lebensausrichtung?
- Männer sind häufiger als Frauen von einem Herzinfarkt betroffen – wie weit habe ich mein Herz schon befreit?
- Lebenseinschränkungen geben manchmal Sicherheit – Wie geht es mir damit?

### **Mann und Homophobie**                      9. Dezember 2019, Herisau, Altes Zeughaus

- Wie geht es mir, wenn ich körperliche Nähe zwischen Männern wahrnehme?
- Männer sind entweder hetero- oder homosexuell – ist das wirklich so?
- Was ändert sich im Kontakt mit heterosexuellen bzw. schwulen Männern, wenn die Angst vor eigenen homosexuellen Seiten abgebaut ist?

### **Mann und Illusionen**                      13. Januar 2020, St. Gallen, Katharinensaal

- Lasse ich mich in meinen Entscheidungen von unrealistischen Wünschen leiten?
- In welchen Lebenssituationen bin ich anfällig mich Illusionen hinzugeben?
- Was passiert wenn ich meine Illusionen entlarve?

### **Mann und Hilfsbereitschaft**                      16. März 2020, St. Gallen, Katharinensaal

- Mann erfährt Hilfsbereitschaft – und wie steht es mit meiner Hilfsbereitschaft?
- Helfen, unterstützen, sorgen – das können Frauen besser als ich!
- Wie und gegenüber wem lebe ich meine Hilfsbereitschaft?

### **Mann und Frau(en)**                      20. April 2020, St. Gallen, Katharinensaal

- Welche Bedeutung Frauen für mich haben, ist abhängig von meinen Beziehungsvorlieben.
- Was suche ich in Beziehungen zu Frauen, was ich bei Männern nicht finde?
- Wie unterschiedlich sind meine Frauenbeziehungen?

Weiterführende Infos auf  
<http://forummann.ch/mehr-zum-maennerpalaver/>  
<http://www.maennerpalaver.ch/>